

## УШУ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

О.В.Крыловский

Брестский государственный технический университет, [kryloleg@yandex.ru](mailto:kryloleg@yandex.ru)

Система воспитания, восточное единоборство и оздоровительная гимнастика ушу имеет глубокие исторические корни (Г.В.Полов, 1991; К.М.Барский, 1992; О.А.Сагоян, 1989; А.Е.Тарас, 1992 и др.).

Ушу оказывает комплексное воздействие на организм, сочетающее целенаправленную проработку опорно-двигательного аппарата (суставы, мышцы, сухожилия), дыхательной и сердечно-сосудистой систем, положительное влияние на психику человека. Кроме физических упражнений ушу имеет элементы дыхательной гимнастики, акупрессуры, классического массажа.

В связи с этим ушу имеет особое значение в физическом воспитании студенческой молодежи, их общей и профессионально-прикладной физической подготовке.

Ушу было и остается очень популярным в системе высшего образования на своей родине – в Китае.

Используется гимнастика ушу и в системе высшей школы стран СНГ. Например, в г.Уфе (Башкортостан) для вузов разработаны программы использования средств ушу под руководством китайских экспертов. В некоторых городах Российской Федерации в высших учебных заведениях студентам преподают отдельные элементы этого единоборства.

Анкетный опрос, проводившийся на семинаре по ушу в г.Москве, среди почти четырех десятков респондентов (тренеров-инструкторов и тренеров-преподавателей по ушу) из восьми городов Российской Федерации (в том числе из Москвы и Санкт-Петербурга), а также из Казахстана, Кыргызстана, Башкортостана, Республики Беларусь позволили дать оценку системе.

В результате анкетного опроса предполагалось получение сведений об оздоровительных, образовательных и воспитательных свойствах ушу. После обработки ответов респондентов были получены средние данные их мнений по перечню предлагаемых вопросов. Оценками «совершенно верно» и «верно» были отмечены экспертами следующие вопросы анкеты:

- занятия ушу благоприятно отражаются на здоровье человека;
- ушу вырабатывает навыки правильного дыхания;
- ушу оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую деятельность;
- как показывает практика, люди, занимающиеся ушу, дольше живут и меньше болеют;
- занятия ушу комплексно развивают двигательные качества;
- посредством занятий ушу совершенствуется духовно-нравственная сфера личности;
- при занятиях ушу вырабатываются такие морально-волевые качества, как смелость, упорство и т.п.;
- занимаясь ушу, человек приобретает жизненно необходимые навыки;
- занятия ушу дисциплинируют человека, помогают четко и рационально распределять время;
- занимаясь ушу, человек приобретает навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Результат исследования (данные анкетного опроса, анализ экспериментальных материалов) дает возможность рекомендовать отдельные элементы системы ушу в программу физического воспитания высших учебных заведений для решения педагогических задач в отношении студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Речь идет о тех элементах универсальной и разнообразной системы ушу, которые не противопоказаны в связи с медицинскими требованиями данной категории студентов: несложные физические упражнения, дыхательная гимнастика, индивидуальный самомассаж.